

儿童视力“杀手”知多少？ 养成良好用眼习惯很重要

文|李心如

如今,儿童眼科疾病似乎越来越多,特别是近视,走在路上随处都可以见到小眼镜。据了解,目前,我国小学生近视率为48%,初中生达70%,高中生则高达90%,并呈现低龄化、进展快的发展态势。作为家长,就要做好有针对性的预防工作。

造成儿童视力下降的四大“杀手”

■电子产品

近些年,随着科技的发展,智能手机和平板电脑等电子产品不断进入人们的生活,平板电脑和手机成为家长们哄孩子的第一“神器”,百试百灵。孩子哭闹不停就将平板电脑塞给他们,孩子不吃饭就拿手机哄他们,在家忙于家务或加班没有时间照顾孩子,就把平板电脑给孩子安安静静地玩,在不知不觉中给儿童视力安置了一位隐形“杀手”。

平板电脑、手机等多数电子产品的屏幕使用的是LED背光源,使得屏幕亮度更高,长时间近距离视物的不良刺激,会造成儿童眼轴增长,从而诱发近视。

国家卫生计生委发布的《儿童眼及视力保健技术规范》提出,儿童持续近距离注视时间每次不宜超过30分钟,操作各种电子视频产品时间每次不宜超过20分钟,每天累计时间建议不超过1小时。2岁以下儿童应尽量避免操作各种电子产品。

■过早练习钢琴

曾有一篇《七成以上琴童有近视,钢琴是最伤眼乐器》的报道在网上引起了极大争议。报道介绍,一位8岁男孩每天练琴5小时拿下钢琴十级,眼睛经电脑验光竟达

1200度。报道中称,接诊男孩的眼科医生表示,70%以上的琴童都患有近视,一般在学琴后第三年开始发生。还有眼科医生甚至提到,眼科界有“十个琴童九个近视”的说法。

虽然,目前还没有流行病学统计数据能证明练习钢琴与近视存在直接关系,从临床接诊情况来看,琴童中近视者确实较为常见。学龄前儿童眼球发育正处于黄金期,孩子的视觉发育还没有完全成熟。一般来说,琴谱的字通常比较小,孩子在练琴的过程中边看琴谱边看键盘,而且是近距离长时间看,更容易产生视疲劳,导致发生近视的几率比较高。

不仅仅是练习钢琴,画画、练字等都有可能造成用眼过度。因此,不提倡过早地让孩子学习认字、练乐器看琴谱等,以免过早患上近视。

■饮食营养不均衡

近视不仅与遗传、视力环境、读写姿势不正确等因素有关,多吃糖这种坏习惯也会在不知不觉中伤害孩子的视力。目前,多数近视儿童都有爱吃零食、挑食、偏食的习惯。他们吃的多是糖类、精粮和快餐食品,这些食品中缺乏营养物质或营养物质破坏较多。儿童缺乏的营养

物质越多,近视的发生率越高,近视的程度也越高。

糖吃多了会引起房水、晶体渗透压改变,导致近视的发生。过多地摄入糖及碳水化合物还会使眼内组织弹性降低,微量元素铬的储存量减少,从而使得眼轴容易变长。此外,过多摄入糖还会使血液中产生大量的酸。酸与体内的盐类特别是钙盐中和,造成血钙降低,就会影响眼球壁的韧性,致使眼轴伸长。这也在一定程度上造成了近视的发生和发展。

儿童饮食营养要全面均衡,多吃鱼类、禽蛋和新鲜蔬菜水果,以保证各种营养物质的均衡摄入。

■噪音影响

当噪音作用于听觉器官时,也会通过神经系统的作用而波及视觉器官,使人的视力减弱。简单的说,噪音能使人眼对光亮度的敏感性降低。有研究表明,当音响强度在90分贝以上时,眼底视网膜中视杆细胞区别光亮度的敏感性开始下降,识别弱光反应的时间延长,超过45分贝时,40%的人瞳孔散大,达到115分贝时,眼睛对光亮度的适应性下降20%,同时伴有色觉能力削弱。

因而不但在用家电的时候还是说话的时候,都尽量将音量降低。



如何保护儿童视力？

■养成良好用眼习惯

写字时手指距离笔尖一寸。有的孩子写字时,习惯把手指头握在距离笔尖很近的地方,这样眼睛看不到字体,头便歪向一侧,两眼与本子的距离不一致,时间长了就会引起双眼视力不良,导致视力不良。所以在写字时,手指一定要距离笔尖一寸,头部正直,身体端正,才不会影响视力。

看书写字时眼睛距离书本一尺。眼睛的生理功能是这样的:看越远眼球的调节就越大,读书写字时眼睛距离书本一尺就已经需要较大的调节,如果低头眼与书本的距离过近,眼球的调节也就更加紧张,经常这样就会造成眼球的过度疲劳。

前胸与桌沿要保持一个拳头的距离。写字时,前胸与桌沿保持一个拳头的距离,只有这样才能保持胸部挺直,如果弯着腰,胸腔脏器会受到压迫就会影响呼吸,影响血循环,从而影响身体的生长发育,长久下去就会形成驼背,脊柱弯曲异常。并且影响视力。

■做好用眼卫生

我们提倡望远。对眼睛来说,望远就是休息,而看近则是工作。当我们远眺时,眼内的睫状肌是处于松弛状态,没有用丝毫的力,远处的物像正好成像在视网膜上,我们能轻松地看清物体。当我们看近时睫状肌用力收缩,才能使我们看清东西,久而久之,眼球始终处于疲劳状态,容易造成近视。希望家长经常让孩子抬头望远,能帮助眼睛恢复疲劳,保护好视力。每次用眼时间不宜太长,最好在30分钟左右。光线亮度要适中,太亮或太暗都容易引起眼睛疲劳。

■增强体质也很重要

要多运动,特别是户外的运动。现在的孩子普遍运动比较少,应该鼓励孩子参加各种运动。同时生活要有规律,不能睡的太晚,营养要合理,不能挑食,要吃的杂一些,特别要多吃富含矿物质和维生素的食物,如水产品、豆制品、新鲜蔬菜,各种干果等等,少吃甜食,最好不吃零食,保证一日三餐吃得香。

产妇夏天怎么坐月子？ 给你一个完整攻略

文|李心如

月子在医学上的说法应该是产褥期,指的是从结束分娩到身体恢复至孕前状态的6个星期。夏天,特殊的气候状况会给新妈妈带来更多的担心。夏天坐月子到底应该注意哪些方面?来看看夏季坐月子攻略,帮你顺利度过关键的6个星期。



夏季坐月子居家环境攻略

1.天气炎热时,可以使用空调、风扇或手摇扇。室内温度应保持在25℃左右,以感觉舒适为宜。必要时可以开空调,或者使用风扇,但一定要避免直接吹到新妈妈。空调的过滤网一定要经常冲洗,防止细菌滋生。

2.刷牙、洗头、洗澡一样也不能

少。不能刷牙、洗头,等,是完全没有科学根据的。应该坚持每天淋浴,这样才能保持肌肤的毛孔通常,正常的排汗。淋浴后,一定要把身体擦干,以免着凉。月子里应特别注意保护牙齿,因为在孕期和分娩过程中,体内的钙质流失比较严重。因此餐后要漱口,睡前刷牙。

3.如果感到身体虚弱,也可以进行擦浴。如果感觉自己无法进行淋浴,也不要勉强,可以让家人帮忙早晚进行温水擦浴,然后洗头、洗脚即可。

4.如果感觉太热,无法入睡,可以使用草席。草席清凉但也很温和,千万不能使用麻将席。

夏季坐月子饮食攻略

1.适当饮用红糖水,补铁利尿。红糖的铁含量很高,还含有多种微量元素和矿物质,能够促进恶露排出。不过,饮用过多会导致出汗更多,体内盐分流失。

2.从流食慢慢过渡到正常的饮食。新妈妈产后的消化系统的功能需要一段时间才能恢复,产后几天可以选择一些比较容易消化的食物,从粥过渡到稀饭,然后再吃米饭和面食。

3.少食多餐,不可贪吃。月子里新妈妈大部分时间都是躺在床上,每顿饭不宜吃太多。

4.最好以天然食物为主,不要过多服用营养品。月子里应该以天然绿色的食物为主,尽量少食用或不使用人工合成的各种补品。还可以选择食用一些专为孕产妇设计的妈妈奶粉、多种维生素或钙片,因为月子里的妈妈需要补充更多的钙、铁、维生素和矿物质。

5.要多喝一些温的白开水,避免冷饮。饮料和酒精类饮品不适合月子里的新妈妈饮用,应该多喝一些温热的白开水,补充大量出汗时体内丢失的水分。千万不要因为天气炎热或怕出汗而喝冰水或大量食用冷饮。

6.避免辛辣和容易产生胀气的食物。产后容易出现便秘的问题,

饮食要丰富、多食用富含植物纤维的蔬菜和水果。

7.饮食不能过于清淡。新妈妈在产后出汗、分泌乳汁需要大量饮水,这些都会导致体内盐分流失,饭菜里面可以少盐,但绝对不能一点都不放。

8.不要为了恢复身材,而控制饮食的摄取量。对于月子里的妈妈,尤其是进行哺乳的妈妈,应该保证足够热量的摄入,所以这个时期绝不能采取节食的手段瘦身。

9.保证补钙补铁的食物摄取量。新妈妈在孕期和产程中会丢失大量的钙和铁,应该保证每天从食物中摄取足够的钙和铁。富含钙质的食物有骨头汤、海带、牛奶、芝麻等。富含铁的食物有木耳、动物的内脏等。

10.产后两个星期内避免大鱼大肉。在肠胃功能恢复之前,可以将鱼、肉熬成汤食用,两周之后再食用肉类。不够比较油腻的汤也要谨慎食用。

11.瓜果如果担心凉可以榨成果汁饮用。不食用生冷的食物。蔬菜可以烫一烫或炒熟,水果可以榨成果汁后,将装有果汁的杯子放入热水里5至10分钟后再饮用,或者是将水果煮成水果茶饮用。

夏季坐月子运动攻略

1.产后尽早下床活动,但不宜过于劳累。产后第二天就可以下地走走,做些简单的体操,这些活动能够加速对身体的恢复。

2.可以散步,但一定要避免提重物。提重物、咳嗽等能使腹压升高的行为都要尽量避免,因为这些都可能导致子宫脱垂。

3.天气好的时候可以外出晒太阳,半个小时就足够了。阳光明

媚、气温较高、无风的午后,新妈妈可以到户外接受阳光浴,这时可以选择半袖衫和长裤,适当地裸露一些肌肤,有助于接受紫外线照射,使体内产生维生素D,促进钙的吸收。也可以戴个遮阳帽,既可以防止晒伤,也能挡风。外出前要做好防晒工作,不要在外面站立时间过久,适当地散步后就应该回到床上休息。